

# 秋の甲 あんなこと★こんなこと

10月27日(金)

国保スポーツ大会を開催しました。  
ラジオ体操から始まり、玉入れや輪投げ  
グラウンドゴルフなどいろいろな種目で競い  
合いました。秋空のもと、さわやかな汗をかき、  
いい運動になりました。



美味さんこう会

11月21日(火)

第30回区民ボウリング大会が開催されました。  
36名の参加があり、ボウリングをするのは、  
何十年ぶりと言われる方も…  
豪華賞品を用意し、チーム対抗戦ですが、  
個人賞もあり、結果発表の時に両方の賞品を  
GETされた方もいて、大盛り上がりでした。



岬地区文化体育連絡協議会

10月27日(金)

第73回山口県総合社会福祉大会が下松市で開催され  
5区 平澤 壽美子さんが  
表彰されました!!  
おめでとうございます!



11月12日(日)

岬地区文化祭が開催されました。今にも雨が降りそうな天気心配しましたが  
10時の開始と、ともにたくさんの方々に来ていただきました。  
バザーコーナーには食券を買う長い列ができて…うどん、焼き鳥、ぜんざい  
などなど…食べてる美味しそうな顔(\*。\*)  
体育館ステージでは音楽あり、ダンスありで観客の皆さんが拍手喝采!!  
岬小児童さんのみさボン体操、可愛かった〜♡  
作品展示も力作揃い! すばらしい作品ばかりでした。  
餅まきの時の皆さんの真剣な眼差し、少し怖かったですが…たくさん取れましたか?  
多くの皆様、来てくださってありがとうございました!!  
また、前日準備と当日にお手伝いして下さった役員の皆様も大変お疲れ様でした😊



岬地区コミュニティ協議会

11月12日(日)

岬地区文化祭の会場にて、  
役員3人と宇部市環境政策課の職員さんで  
「ポイ捨て啓発活動」を行いました。  
文化祭に来られた方々にチラシと粗品を配布し、  
ポイ捨て禁止を呼びかけました。



環境衛生連合会岬支部

## ～ヒートショックに注意～

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって  
血圧が上下に大きく変動し、心臓や血管の病気が起こることです。  
ヒートショックで亡くなる人は、交通事故の **約2倍** です!  
特に、高齢者では冬の入浴時に多く発生しています。



10℃以上の温度差に  
特に注意!

## 予防のポイント

### 入浴前

- ① 脱衣所や浴室を暖める
- ② こまめに水分補給をする

### 入浴中

- ① 温度は41度以下  
湯につかる時間は10分以内
- ② 浴槽からはゆっくりと  
立ち上がる

宇部市健康増進課 岬地区担当: 安達 TEL 34-8270

## 健康相談

日時 12月15日(金) 10:00~11:30  
場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
申込 不要  
内容 ★肌年齢測定 ★血圧測定  
★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



## ウォーキングチャレンジ

10月1日~31日 結果発表

- |    |       |             |
|----|-------|-------------|
| 1位 | 竹ドンさん | (10,370歩/日) |
| 2位 | Y.Eさん | (8,042歩/日)  |
| 3位 | みわさん  | (6,177歩/日)  |

